DÉFI TCHIN-TCHIN DANS MON CAMP

GUIDE D'ANIMATION

coalition poids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

TREMPLIN SANTÉ

GUIDE D'ANIMATION DU *DÉFI TCHIN-TCHIN DANS MON CAMP*

Tu souhaites encourager la consommation d'eau auprès des jeunes? Tu veux savoir comment relever le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* avec succès et en profiter au maximum?

Ce guide est pour toi!

Table des matières

7 conditions gagnantes 3

Bon à savoir..... 7

Foire aux questions 8

Conseils pour aromatiser l'eau 9

Se préparer au *Défi Tchin-tchin dans mon camp* 10

À propos..... 11

© Tous droits réservés 2019. Coalition québécoise sur la problématique du poids et Fondation Tremplin Santé.

7 CONDITIONS GAGNANTES POUR UN *DÉFI* MÉMORABLE!

LA RÉUSSITE DU DÉFI REPOSE SUR LE PLAISIR!

1. Mise sur des messages positifs

Savais-tu que tu as un rôle clé dans la réussite du *Défi*? Sois positif et pense à encourager tes jeunes. Tu auras un grand impact sur leur motivation et leur fierté! Aussi, n'hésite pas à parler des avantages de boire de l'eau, c'est une stratégie efficace[1,2].

Exemples de messages positifs

- Boire de l'eau aide à se sentir bien.
- L'eau est la boisson préférée du corps.
- On a besoin de boire plusieurs verres d'eau par jour.
- L'eau calme la soif.
- Quand il fait chaud, boire de l'eau rafraîchit.
- Boire de l'eau aide à se concentrer.
- Choisir l'eau du robinet, c'est bon pour la planète!

Exemples de messages négatifs à éviter

- Ne pas boire d'eau rend malade.
- Le jus est mauvais. C'est plein de sucre!
- Pas de jus!

Défi Tchin-tchin dans mon camp 2018.

2. Deviens un modèle de saine hydratation

Les jeunes t'aiment et t'observent. Si tu prends toi-même plaisir à boire de l'eau et à t'impliquer dans le *Défi Tchin-tchin dans mon camp*, ils suivront tes actions et auront beaucoup de plaisir à le faire! De la même façon, si tu bois des boissons sucrées devant eux, ils auront tendance à t'imiter. Il vaut mieux l'éviter. Pour plus d'idées pour inspirer tes jeunes : **soifdesante.ca/camp**.

3. Amuse-toi!

Le plaisir est un élément essentiel pour adopter de saines habitudes de vie.

Prends part au *Tchin-tchin* et aux activités avec les jeunes. Ajoutes-y tes couleurs ou une goutte de folie. Par exemple, pense à des moments dans ton horaire pour trinquer avec tes jeunes d'une façon originale :

- trinquer à des différents endroits;
- trinquer en petits groupes en levant le bras le plus haut possible ou en étant placé dos à dos;
- dire un mot ou une phrase spéciale avant de boire;
- faire le *Tchin-tchin* dans différentes langues :
  - Cheers (anglais)
  - Salud (espagnol)
  - Prost! (allemand)
  - Kampai! (japonais)

4. Fais confiance au corps humain

Tu connais bien l'importance de s'hydrater tout au long de la journée. Si tu ne bois pas assez, le corps envoie différents signaux pour t'en avertir :

- sensation de soif;
- bouche sèche;
- urine foncée ou peu abondante;
- maux de tête;
- difficulté à se concentrer;
- sensation de faiblesse/fatigue[3,4].

C'est le même principe pour les jeunes! Fais des rappels pour les inciter à boire plus souvent et à être attentifs aux signaux de leur corps.

IMPORTANT

Les compétitions ou concours basés sur la quantité d'eau à boire (compilation du nombre de verres d'eau consommés, récompenses pour les plus grands buveurs d'eau, jeux où l'on doit boire de l'eau souvent et de façon rapprochée, etc.) sont à éviter.

Il est préférable de ne pas mettre de la pression sur les jeunes, pour empêcher l'exagération des jeunes trop compétitifs et les inconforts d'une surconsommation d'eau en peu de temps.

Au lieu de compter la quantité d'eau bue pour motiver les jeunes, concentre-toi sur d'autres objectifs atteints par ton groupe (ex. le nombre de *Tchin-tchin* réalisé dans la semaine ou le *Tchin-tchin* le plus bruyant du camp).

J'ai soif de santé!

QUELQUES IDÉES POUR BOIRE PLUS D'EAU

L'EAU EST LA MEILLEURE BOISSON POUR S'HYDRATER. ELLE DOIT ÊTRE LA BOISSON QUE L'ON BOIT EN PLUS GRANDE QUANTITÉ DANS NOTRE JOURNÉE. AFIN D'Y PARVENIR, VOICI QUELQUES IDÉES POUR DÉVELOPPER LE GOÛT DE L'EAU DANS VOTRE FAMILLE ET PENSER À EN BOIRE DAVANTAGE.

L'eau, au quotidien

- Gardez toujours **un pichet rempli d'eau au réfrigérateur**. En plus d'être bien froide, le fait de laisser l'eau reposer quelques heures réduit le goût de chlore de certaines eaux municipales.
- Lors des repas familiaux, mettez **un pichet d'eau sur la table** pour qu'il soit invitant de se resservir.
- N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater. La soif est un avertissement que le corps manque d'eau. **Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée.**
- Au camp comme au bureau, apportez une **gourde** réutilisable remplie d'eau et maintenez-la à portée de main.
- Quand vous passez devant une **fontaine d'eau**, prenez l'habitude de vous arrêter pour quelques gorgées.
- Lors d'une **activité physique**, pensez à **apporter de l'eau** et à en boire régulièrement.

Rendre l'eau attrayante

Si l'eau fraîche vous ennuie, vous pouvez :

- Ajouter de **jolis glaçons** : de formes différentes ou fabriqués en insérant de petits fruits (ex : bleuets, cerise, etc.) dans le moule avant la congélation.
- Ajouter un **des fruits surgelés en guise de glaçon** (ex : fraise, morceau de pêche, raisins, cubes de melon d'eau, etc.).
- Ajouter une **paille réutilisable colorée** ou de forme **amusante**.
- Ajouter des morceaux de **fruits**, de **légumes** ou des **fines herbes** pour aromatiser votre eau.

L'été, on boit de l'eau!
Avec la chaleur, on perd plus d'eau. Il est important d'en boire davantage pour prévenir la déshydratation et les coups de chaleur. Même à la piscine ou dans les jeux d'eau, il faut penser à s'hydrater souvent.

Le saviez-vous?

Votre corps est constitué d'environ 60% d'eau. Celui de vos enfants en contient jusqu'à 70%! Il est essentiel de bien vous hydrater pour permettre à votre corps de fonctionner adéquatement (digérer et transporter les éléments nutritifs, régler sa température, éliminer les déchets, etc.).

Disponibles au
soifdesante.ca/camp
et au **tremplinsante.ca**

5. Implique les parents

Savais-tu que les jeunes ont davantage tendance à adopter de saines habitudes de vie lorsque leurs parents sont impliqués[6]? Tu peux faire une différence!

SUGGESTIONS POUR IMPLIQUER LES PARENTS

Avant le *Défi* :

- Remets ou envoie la lettre destinée aux parents et la fiche *Quelques idées pour boire plus d'eau*;
- rappelle aux parents de mettre une gourde d'eau dans la boîte à lunch de leur(s) enfant(s) afin qu'ils relèvent le *Défi*.

Pendant le *Défi* :

- invite les parents à un *Tchin-tchin* de fin de journée ou à une présentation des activités (Trousse d'activités *Tchin-tchin dans mon camp*) faites par les jeunes, telles que :
  - ◊ *Une offre alléchante* afin qu'ils vantent l'eau aux parents,
  - ◊ *Les chefs Tchin-tchin* ou *L'eau à la bouche*, pour faire découvrir aux parents des recettes d'eaux aromatisées;
- incite les parents (via courriel, réseaux sociaux, etc.) à réaliser aussi le *Tchin-tchin* en famille avec de l'eau au repas et à consulter les outils de la campagne *J'ai soif de santé!* conçus pour eux, au **soifdesante.ca/maison**.

6. Maximise l'impact avec les activités *Tchin-tchin!*

Pour organiser des activités originales et amusantes pour renforcer l'importance de boire de l'eau auprès de tes jeunes, consulte la trousse d'activités *Tchin-tchin dans mon camp*! Les activités proposées sont diversifiées, ajustables selon tes besoins et réalisables à différents moments de la journée. C'est un super outil pour la préparation de ton horaire!

Disponibles au
soifdesante.ca/camp
et au **tremplinsante.ca**

7. Crée une vague de promotion de l'eau dans ton camp

- Réalise des activités *Tchin-tchin dans mon camp* avec d'autres animateurs et leurs groupes;
- Invite les coordonnateurs ou gestionnaires de ton camp à venir faire un *Tchin-tchin* avec les jeunes ou à participer à une activité spéciale;
- Offre des eaux aromatisées et profites-en pour les faire déguster au plus grand nombre de jeunes possible (voir section Conseils pour aromatiser l'eau). Tu peux même en réaliser avec tes jeunes (l'activité *L'eau à la bouche* et *Les chefs Tchin-tchin* s'y prêtent bien);
- Place les affiches promotionnelles du *Défi* à différents endroits au camp;
- Décore les points d'eau potable (robinets ou fontaines) ou invite les jeunes à le faire;
- Mets en place d'autres conditions favorables à la consommation d'eau dans ton camp : **soifdesante.ca/camp**.

L'ESCOUADE *TCHIN-TCHIN*

As-tu pensé à mettre en place une Escouade *Tchin-Tchin*? Ce groupe de jeunes, qui peut varier d'un jour ou d'une semaine à l'autre, a la responsabilité de promouvoir l'eau auprès des autres jeunes du camp et de leurs animateurs. Cela peut être une bonne manière de poursuivre le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* le reste de l'été!

L'Escouade *Tchin-tchin* peut avoir pour mission de :

- rappeler aux jeunes d'apporter leur gourde tous les jours;
- encourager leurs camarades à participer;
- inciter les jeunes qui ont oublié leur gourde à boire à la fontaine d'eau;
- déclencher le *Tchin-tchin* lorsque les animateurs l'autorisent.

Bon à savoir!

L'eau : la vedette du *Défi*

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. Elle doit être la boisson que l'on boit en plus grande quantité dans notre journée. Pour accorder une place centrale à celle-ci, **le *Tchin-tchin* se réalise toujours avec une gourde ou un verre rempli d'eau**.

La place des autres boissons

Le *Défi Tchin-tchin* est l'occasion de valoriser la présence d'eau dans la boîte à lunch, sans pour autant interdire la présence d'autres boissons. Le choix de boisson offerte dans la boîte à lunch appartient au parent.

Conseils pour l'entretien des gourdes

Il faut minimalement les rincer les gourdes tous les jours et les faire sécher à l'air libre. Au moins une fois par semaine, elles doivent être lavées avec de l'eau chaude et du savon ou au lave-vaisselle.

Savais-tu que les jeunes sont plus vulnérables à la chaleur?

Leur corps contrôle moins bien les changements de température. C'est pourquoi, en période de chaleur et d'humidité intense, les jeunes doivent être encouragés à boire de l'eau aux 20 minutes[6]. Pense aussi à faire remplir et à rafraichir l'eau de leur gourde d'eau souvent! Pour en savoir plus, consulte **www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-de-la-chaleur-accablante-et-extreme/**.

Foire aux questions

« Je n'ai qu'une petite période libre : est-ce que je peux faire des activités? »

Pas de problème! Les durées d'activités proposées sont variées pour convenir à tous les types d'horaires.

« J'ai un groupe plus vieux. Comment les motiver à participer? »

Trouve une façon originale de trinquer avec tes jeunes, tout simplement.

Pour chacune des activités *Tchin-tchin dans mon camp*, tu trouveras aussi des suggestions de variantes. Elles permettent d'ajouter des possibilités, d'augmenter le niveau de difficulté ou encore d'adapter l'activité au groupe d'âge.

As-tu pensé à faire appel à la créativité de ton groupe pour trouver de nouvelles adaptations à l'activité? Tu peux aussi leur faire animer une activité pour les plus jeunes ou pour une journée spéciale.

« J'aimerais faire au moins une activité chaque jour. Comment réduire mon temps de préparation? »

- En te jumelant à un autre groupe, tu auras le plaisir de préparer les activités avec l'aide d'un autre animateur.
- Tu peux aussi organiser un jeu actif avec plusieurs groupes en changeant les règles afin de former des équipes multiâges. Les plus vieux pourront animer les plus jeunes, ton rôle sera plutôt d'encadrer et de motiver les troupes.

« Je n'ai pas assez de temps pour réaliser toutes les activités de la trousse pendant la semaine du *Défi*. Lesquelles choisir? »

C'est normal! Un vaste choix d'activités est offert pour répondre à différents intérêts et besoins. Heureusement, pas besoin de te limiter, tu peux en profiter pour faire des activités tout l'été! As-tu pensé organiser une journée thématique sur l'eau pour tout le camp?

Disponibles au **soifdesante.ca/camp** et au **tremplinsante.ca**

Conseils pour aromatiser l'eau

Recettes

Pour chaque tasse de fruits (frais ou surgelés) ou de légumes, mettre quatre tasses d'eau.

Quelques idées de saveurs appréciées*

- Melon
- Fraise
- Framboise
- Pêche
- Baies
- Mangue
- Ananas
- Concombre
- Poivron
- Cantaloup
- Et bien d'autres à découvrir!

Il est possible de combiner plusieurs ingrédients ou d'ajouter quelques branches d'herbes (ex. : coriandre, menthe, basilic, romarin).

Dans le cadre d'une consommation régulière, il est préférable d'éviter d'aromatiser l'eau avec des agrumes (citron, lime, orange, pamplemousse) ou des aromatisants commerciaux, car ils acidifient l'eau à un niveau nuisible pour l'émail des dents.

Astuces

- L'utilisation de fruits surgelés accélère la préparation.
- Pour davantage de saveur :
  - ◊ coupe les fruits et légumes en petits morceaux;
  - ◊ froisse les herbes en les roulant entre les mains;
  - ◊ laisse les eaux infuser au moins 15 minutes au frais ou avec des glaçons. Si elles sont préparées avec des fruits surgelés, laisse-les à la température pièce pendant l'infusion. Pour une fraîcheur optimale, consommer les eaux aromatisées dans les 24 à 48 heures.
- Les fruits (à l'exception des fraises et des bananes lorsqu'elles infusent longtemps) et les légumes peuvent être mangés par la suite, car ils demeurent savoureux. Zéro gaspillage!

ATTENTION
Assure-toi que les jeunes n'ont pas d'allergies aux aliments sélectionnés.

Se préparer au *Défi Tchin-tchin dans mon camp*

Le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* se déroule lors de la **deuxième semaine du mois de juillet**.

Pour ne rien manquer et profiter du *Défi* au maximum, voici des opportunités à intégrer dans ta planification!

Juin	• Demande à ton coordonnateur d'inscrire ton camp au Défi*. • Télécharge les outils, imprime au besoin et planifie le déroulement du *Défi* et les activités *Tchin-tchin dans mon camp*. * *Une seule inscription par camp est acceptée.*
Première semaine de juillet	• Appose les affiches promotionnelles du *Défi* au camp. • Envoie par courriel ou remets la lettre aux parents et la fiche *Quelques idées pour boire plus d'eau*. • Le vendredi, rappelle aux jeunes et aux parents la tenue du *Défi tchin-tchin dans mon camp*.
Deuxième semaine de juillet (semaine du *Défi Tchin-tchin dans mon camp*)	• Trinque avec les jeunes, réalise des activités, amuse-toi et sois un modèle de promotion de la saine hydratation. • Fais rayonner tes actions dans le camp et auprès de l'équipe de Tremplin Santé. • Remets des certificats pour souligner la participation de tes jeunes. • Affiche le certificat de participation du camp.
Tout au long de l'été	• Continue à encourager la consommation d'eau en gardant vivant le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* ou en saisissant les opportunités (ex. : Escouade *Tchin-tchin*).

Tu veux réaliser le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* avant ou après la deuxième semaine de juillet? C'est possible! Le *Défi* est flexible et les outils sont disponibles tout l'été. Cependant, le tirage de prix de participation n'est offert qu'aux camps qui s'inscrivent pour la semaine officielle du *Défi*.

Disponibles au
soifdesante.ca/camp
et au **tremplinsante.ca**

Références

1 Gallagher KM et Updegraff JA (2012). Health Message Framing Effects on Attitudes, Intentions, and Behavior: A Meta-analytic Review.

2 Sherman DK, Mann T., & Updegraff JA (2006). Approach/Avoidance Motivation, Message Framing, and Health Behavior: Understanding the Congruency Effect.

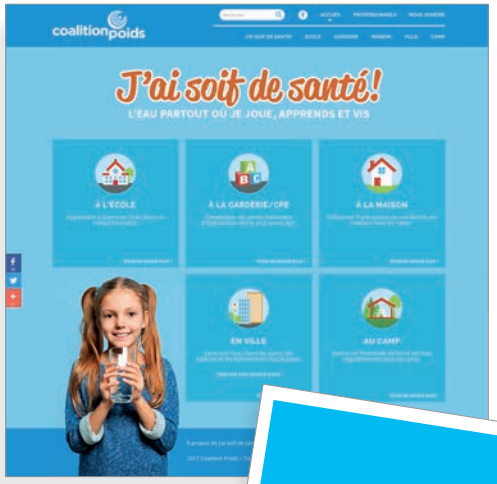
3 Gouvernement du Canada (2016). *Restez hydraté en buvant de l'eau.*

4 Abouts Kids Health (2013). *Déshydratation.*

5 Institute of Medicine (2005). *Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate.*

6 Gouvernement du Québec (2018). *Prévenir les effets de la chaleur.*

À propos du *Défi Tchin-tchin dans mon camp*



Lors de la deuxième semaine de juillet, les jeunes fréquentant les camps d'été sont invités à relever le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* avec leurs animateurs. Le but étant de valoriser la consommation d'eau en contexte de camp d'été.

Il comprend plusieurs outils gratuits :

- affiches promotionnelles;
- trousse d'activités *Tchin-tchin dans mon camp*;
- certificats de participation à personnaliser;
- modèles de lettre d'information pour le gestionnaire, l'animateur et les parents;
- trucs à partager avec les parents.

Le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* est une initiative conjointe de la Coalition québécoise sur la problématique du poids (Coalition Poids) et de la Fondation Tremplin Santé. Il est adapté du défi scolaire développé par l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et la Coalition Poids. Le *Défi Tchin-tchin* et le *Défi Tchin-tchin dans mon camp* sont des composantes de la campagne *J'ai soif de santé!* de la Coalition Poids.

Tout le matériel est accessible gratuitement au **soifdesante.ca/camp** et au **tremplinsante.ca**.

Partage tes réussites et tes bons coups en nous envoyant des photos! Il s'agit de notre plus belle récompense!

info@tremplinsante.ca

POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION :

Fondation Tremplin Santé
418 648-6618

Coalition québécoise sur la problématique du poids
514 598-8058

coalitionpoids
québécoise sur la problématique du poids
Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

TREMPLIN SANTÉ